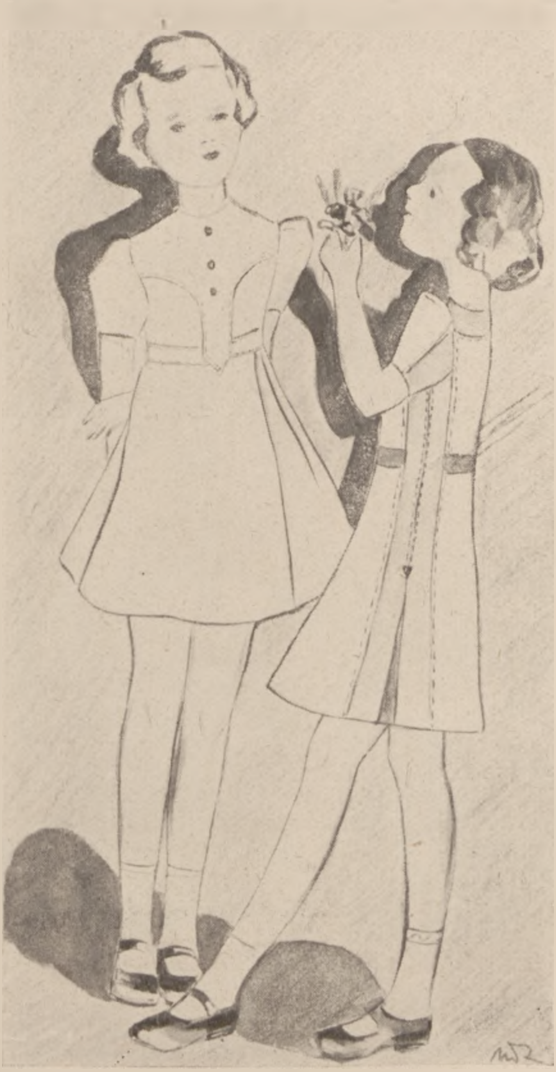
RADY PRAKTYCZNE



1. Sukienka dla 6—7-letniej dziewczynki z jasno-zielonego lnianego płótna.
2. Sukienka dla 5—6-letniej dziewczynki z kremowego lnianego płótna. Boki sukienki, rękawków, karczek i pasek w kolorze koralowym.

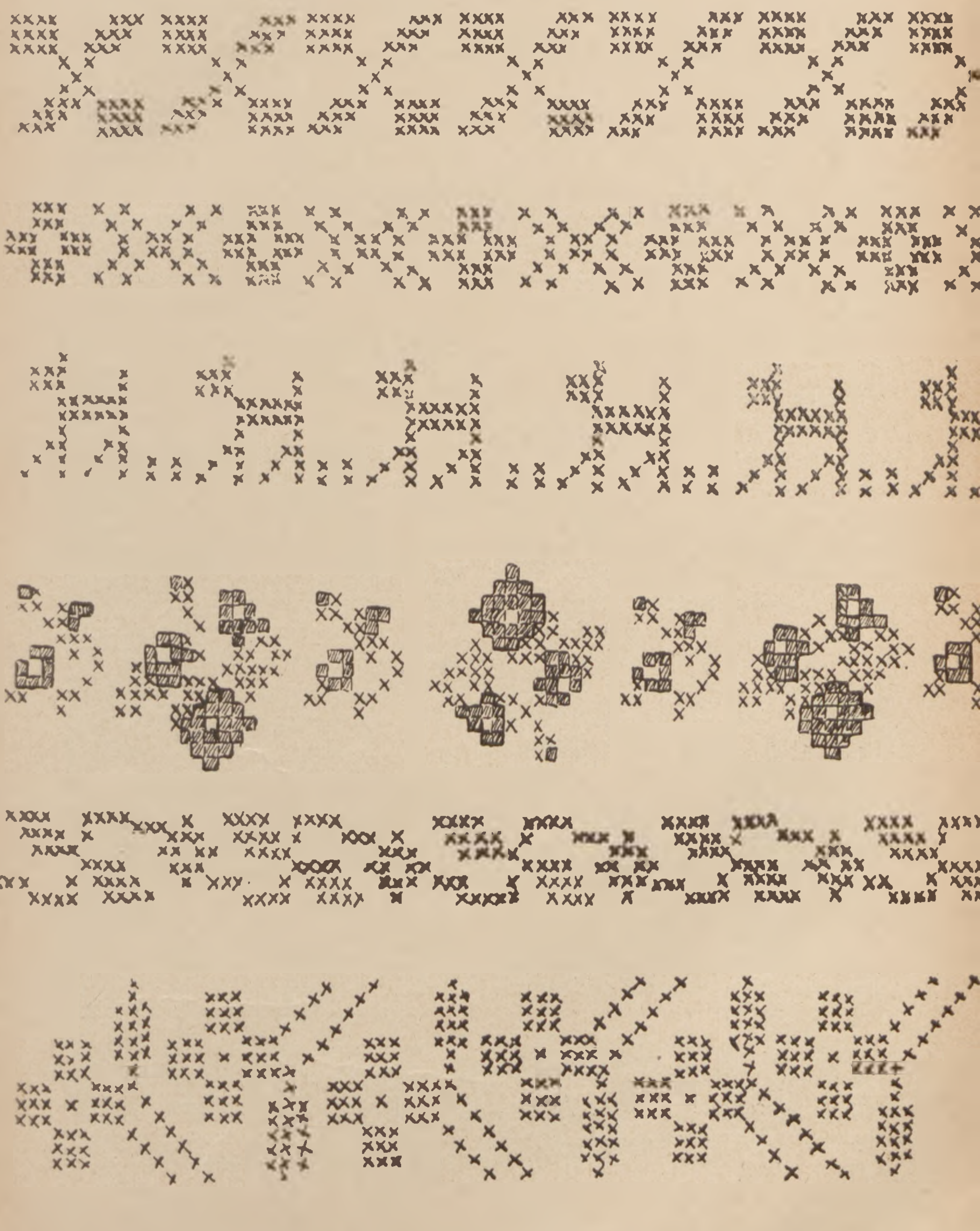
DLA NASZEJ DZIATWY





3. Ubranko dla chłopczyka 3—4-letniego z płócienka w kolorze banana: pliski i pasek niebieski.
4. Sukienka dla 3—4-letniej dziewczynki z białego płócienka, ozdobiona barwnym haftem krzyżykowym.

HAFT KRZYŻYKOWY



N. PIOTROWSKA

Dziecko w gospodarstwie domowym.

II.

Rozważając współudział dziecka w życiu domowym i w codziennych jego pracach oraz wpływ, jaki ten racjonalny współudział wywiera na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka, łatwo jest przyjść do wniosku, że najwłaściwszą metodą wychowawczą, prowadzącą do osiągnięcia niezawodnych rezultatów, jest stopniowe wdrażanie dziecka do samowystarczalności.

Wbrew wszelkim przypuszczeniom metoda samowystarczalności powinna być stosowana w wychowaniu dziecka od lat najmłodszych.

Znakomicie daje się tu wykorzystać pęd dziecka: 1) do opanowywania świata go otaczającego i 2) do naśladowczego eksperymentowania wszelkich funkcji, wykonywanych przez dorosłych. Małe dzieci na ogół bardzo lubią czynności wykonywane względem nich samych i chętnie biorą w nich udział. Dlatego też systematyczne wdrażanie dziecka małego do porządku jest o wiele łatwiejsze, aniżeli dziecka starszego, które zakosztowało już rozkoszy wyzyskiwania usłużności wychowawców.

Gorliwość wychowawców w ułatwianiu dzieciom spełniania powszednich funkcji: mycia, ubierania się, jedzenia itp. wypływa z dwóch źródeł. Z nieopatrznej tkliwości „żeby się dziecko niepotrzebnie nie męczyło, bo na to ma jeszcze czas" i z wrodzonego braku cierpliwości. Bo przecież dużo łatwiej, prędzej i sprawniej wykona daną czynność osoba dorosła, aniżeli dziecko. I będzie koniec. Będzie można przejść do czegoś innego. A gdy się tylko pilnuje, aby dziecko samo: dobrze się umyło, właściwie naciągało skarpetki, równo sznurowało buciki, to dorosłej osobie pali się podłoga pod stopami. I albo stale dziecko popędza, albo chwyta, ze źle hamowanym zniecierpliwieniem, gąbkę, ręcznik, czy bucik i sama wykonywa daną czynność, ku przestrachowi i rozpaczy dziecka.

Lecz nie na samym przykrym przeżyciu ogranicza się taki odruch wychowawcy. Paraliżuje on wiarę dziecka we własne uzdolnienie i we własne siły, a także pozbawia go wewnętrznych pobudek do wyrabiania w sobie zaradności i owej tak bezcennej samowystarczalności.

Jedyną metodą, zapewniającą cierpliwość wychowawcom i realne korzyści dzieciom, jest współrzędność w wykonywaniu czynności.

Tu się stosuje zasady indukcji, dziecko przyswaja sobie wiele umiejętności drogą prostego naśladownictwa.

Zdolność naśladownictwa u dzieci jest dalszym etapem rozwojowym ich skłonności eksperymentalnych.

które, jakieśmy uprzednio stwierdzili, objawiają się wraz z pierwszymi oznakami budzącej się u dziecka ***świadomości.***

Naśladownictwo jest długotrwałym i nieocenionym sprzymierzeńcem wychowawców. Ułatwia znakomicie dostęp do umysłowości dziecka i niepostrzeżenie wdraża je do kojarzenia pojęć. Np. mama sznuruje jeden bucik, dziecko drugi. Mama układa bieliznę w szafie, dziecko układa swe chusteczki. Mama rozbiera się i chowa swe zwierzchnie ubranie po spacerze, dziecko porządkuje i rozmieszcza tak samo swe rzeczy.

Wdraża się do ***systematyczności i porządku*** *już wtedy, kiedy jest jeszcze dalekie bardzo od uświadoimenia sobie tych pojęć.*

Metoda naśladownictwa kryje w sobie jednak groźne niebezpieczeństwo; możność przeszczepienia dziecku z równą łatwością ***złych nawyków,*** *o ile wychowawca będzie świecił dziecku złym przykładem.*

I dlatego jest rzeczą tak ważną i doniosłą, aby wychowywanie dziecka

spoczywało w rękach rodziców i wychowawców świadomych swych zadań, obowiązków i odpowiedzialności.

I aby oni nie ustawali ani na chwilę w pogłębianiu swej wiedzy wychowawczej i nieustannej kontroli nad samymi sobą — co właśnie stanowi podstawy samowychowania.

Jeśli podstawy samowychowania posiadają wychowawcy, staje się pewnikiem, że potrafią tę niezbędną do rozwoju duchowego zdolność przekazać również i swym wychowankom.

A jedynym terenem do tego jest codzienny szary dzień życia w rodzinnym zespoleniu i własny dom.

Aby dziecko w wieku przedszkolnym pozyskać dla spraw codziennych rodziny, aby ono poczuło się z nimi zespolone, a nie umiejscowione na ich szczycie — trzeba w dziecku wzbudzić umiejętnie zainteresowanie dla gospodarskich spraw.

Żeby to osiągnąć, dziecko musi się czuć ważne i pożyteczne. Trzeba mu przydzielić obowiązkowe jakieś zajęcia, któreby jednak nosiły charakter czynności odpowiedzialnych i były obliczone na zaspokojenie potrzeb ogólnych, a nie wyłącznie samego dziecka. To jest bowiem zaprawą do obowiązkowości i samokontroli. Dziecko nie może np. zapomnieć podlać kwiatów lub uporządkować klatki z kanarkiem, bo kwiaty powiędną, a ptaszek umrze z głodu.

Dziecko nie może niedopatrzeć, jeśli ma pod swoją opieką kontrolę zapasów domowych, że np. cukier, czy herbata już się kończą i na kolację nie wystarczy. A jeśli by dziecko zapomniało o tym powiadomić matkę, to choćby ona nawet wiedząc to, zaopatrzyła się w świeży zapas, nie powinna dać dzieciom cukru, aby wiedziały, że przeoczenie obowiązku nie jest nigdy dla nikogo obojętne i że pociąga za sobą konsekwentne skutki.

Danie mimo wszystko cukru, stworzyłoby w umyśle dziecka okazję do niezdrowej ufności, że: „przy mamusi to zawsze, jakoś to będzie”.

Zarówno zbyt łatwe prostowanie niedociągnięć dziecięcych, jak wyręczanie dzieci w ich obowiązkach jest z gruntu fałszywym stanowiskiem wychowawców i przynosi zarówno dzieciom, jak i wychowawcom więcej strat, niż korzyści.

Tak samo wadliwa w założeniu swym jest metoda przyuczania dzieci do prac gospodarskich za pomocą zabawy.

Nie można się na codzień bawić w gospodarstwo, bo w ten sposób ugruntowałoby się w pojęciach dziecka zgoła nieistotne wyobrażenie o znaczeniu i doniosłości tego gospodarstwa dla codziennej egzystencji człowieka.

Tak samo niewskazane jest rozgraniczanie zajęć odpowiednich dla chłopców lub dla dziewczynek,

Życie poucza, że na obozach zarówno chłocpy jak dziewczęta muszą sprostać obowiązkom administracyjno-gospodarskim. Muszą umieć zapewnić sobie choćby najprymitywniejsze warunki codziennej egzystencji; a więc muszą sobie zdobyć produkty, ocenić ich świeżość i użytkowość, muszą je sporządzić i ugotować; muszą także umieć sobie zareperować odzież, uprać

bieliznę, przygotować nocleg. Czyż to nie są umiejętności, które powinno się nabywać w domu, latami doświadczenia?

Przecież w dziecku, po drugim okresie naśladownictwa, następuje trzeci—logicznego wiązania funkcyj ze świadomą wolą.

A do tego potrzebne są już dwie zdobycze: 1) świadomość intencji i 2) świadomość wyników, osiąganych przy pomocy tych, a nie innych czynności.

I dlatego dziecko musi się zaprawiać w często powtarzających się pewnych czynnościach, aby osiągnęło w wykonywaniu ich najwyższą sprawność.

Pokonanie wszelkich trudności technicznych wykonania jest miarą osiągniętej sprawności. A to się zdobywa wyłącznie praktyką.

I znów wracamy do tego, że terenem tej praktyki dla dziecka powinien być dom i gospodarstwo.

Dar sprawności uzyskanej w czynnościach codziennych nie ogranicza się wyłącznie do ułatwiania nam ich w dzieciństwie.

Użycza on człowiekowi i w dalszym życiu nieocenionego przymiotu—łatwego opanowywania trudności fachowych w każdym zawodzie.

Aby jednak niczym nie zamącić najlepszych wynikow wychowawczych, jakie dziecko osiągnąć może na terenie gospodarstwa domowego, wychowawcy powinni unikać systemu przełamywania niechęci dzieci do pewnych jakichś czynności.

Są np. dzieci, które nie znoszą ścierania kurzu, słania łóżek, czyszczenia odzieży, cerowania pończoch lub skarpetek. A do innych prac odnoszą się nie tylko z chęcią, ale i z zamiłowaniem.

Nie należy takich dzieci do niczego zmuszać, bo w rezultacie obrzydzi im się prace domowe. Raczej należy przeczekać, aż same rozumowo przełamią swą niechęć i wezmą się do tych prac jedynie z wewnętrznej potrzeby uzupełnienia swych umiejętności gospodarskich.

A przy racjonalnym postępowaniu wychowawców, młodzież zawsze przychodzi do tych właśnie wyników, co staje się najlepszym wyrazem poszanowania dla prac domowych.

Maria Ankiewiczowa.

Nasza forma bibułkowa.

Pajacyk.

Posługując się majteczkami podanymi do pajacyka w Nr 10 M. M. w połączeniu z foremką fantazyjnego staniczka. na 2 — 3 lata, obecnie załączonego, otrzymamy fason paja-



cyka, podany na rys. Nr 1. Pajacyk uszyjemy z wzorzystego kretonu. przybierzemy kołnierzykiem i kieszonkami w kolorze tła, oraz guziczkami. W tym fasonie plecy są zupełnie odkryte, a przód staniczka trzyma się na szeleczcze z tyłu. która tworzy rodzaj kołnierzyka, do którego wszywamy kołnierz. Klapę wszywamy do paseczka, który zapinamy na przodzie i po bokach (na rozporkach) w celu zapięcia klapy.

Ilość potrzebnego materiału wynosi: kretonu 90 cm. batystu, rypsu baweln. lub surowego jedwabiu na przybranie 20 cm.

Przy krajaniu i szyciu kierować się wskazówkami podanymi w Nr 10 Młodej Matki.

J. Kinsnerowa.

Kuchnia dziecięca.

Żywienie dzieci na wiosnę.

Pojawiające się na rynku apetyczne „nowalijki“ powinny przenikać powoli na nasz stół codzienny i wypierać te potrawy, które aż do znudzenia podawane były przez całą zimę. Świeże, młode jarzyny na wiosnę przedstawiają pełnię swej wartości, gdy tymczasem przechowywane przez całą zimę tracą z niej dużo, zwłaszcza pod względem witamin i przedstawiają już niewielką wartość odżywczą.

Niestety młode jarzyny wczesną wiosną są jeszcze dość drogie. To też z wielką ulgą witamy masowe pojawienie się na rynkach młodych jarzyn wiosennych i staramy się dostosować jadłospisy do tych pomyślnych zmian, aby wzmocnić zdrowie nadwątlone „przednówkiem“.

Jadłospisy na wiosnę

1) *Dla dorosłych*

Zupa ze szpinaku z kaszą manną.
Paprykacz cielęcy, kluski pół-francuskie, zielona sałata z oliwą i cytr.
Kisiel z rabarbaru.

Dla dzieci

Zupa bez zmiany.
Potrawka cielęca, kluski pół-fr., krajana zielona sałata, na słodko.
Kisiel z rabarbaru.

Zupa ze szpinaku

(proporcja na 4—5 osób)

25 dkg włoszczyzny,
50 „ szpinaku,
20 „ kości cielęcych,
6 „ kaszy manny,
15 „ śmietany,
sól (czosnek).

Jarzyny i kości opłókać, zagotować wywar, wsypać kaszkę, ugotować. Szpinak przebrać, opłókać, przetrzeć lub zemleć, dać do zupy, podprawić śmietaną, doprawić solą.

2) *Dla dorosłych*

Zupa z młodych jarzyn z lanym ciastem.
Befsztyki po angielsku, sałatka z rzodkiewek w sosie śmiet.-muszt., ziemniaki.
Kompot mieszany.

Dla dzieci

Zupa bez zmiany.
Kotlecik wołowy, mielony, surówka z rzodkiewek ze śmietaną i szczypiorkiem, ziemniaki.
Rozrzedzony sok z kompotu.

Kotlecik wołowy (na 1 dziecko)

5 dkg wołowiny,
½ bułeczki, woda,

część jaja,
sól,
bułeczka tarta,
1 dkg masła do smażenia,
1 dkg masła surowego.

Wołowinę opłókać, bułeczkę namoczyć, zemleć razem, dodać część jaja, sól, wyrobić. Uformować w bułce tartej, osmażyć na maśle, wstawić do piekarnika Podawać upieczony kotlecik z surowym masłem.

3) *Dla dorosłych*

Zupa z rabarbaru z sokiem malinowym, ze śmietanką, grzanki z bułki.
Kotlety cielęce, młoda kalarepka oprószana, zielona sałata.
Ciastka kruche lukrowane.

Dla dzieci

Zupa bez zmiany.
Pulpety z cielęciny w sosie koperkowym, kalarepka, ziel. sałata.
Deser bez zmiany (1 ciastko na 1 dziecko).

Zupa z rabarbaru z sokiem malinowym (proporcja na 4 — 5 osób)

50 dkg rabarbaru,
1 l wody,
1/8 l soku malinowego,
1/8 l śmietanki, cukier do smaku:

Rabarbar opłókać, obrać z włókien, ugotować na wodzie, przetrzeć, osłodzić. Dodać soku malinowego, podprawić śmietanką.

grzanki:
2 bułki małe,
1 dkg masła.

Bułki pokrajać w kostkę, skropić masłem, wstawić do pieca, zrumienić na złoty kolor.

4) *Dla dorosłych*

Botwinka z jajem na twardo.
Szparagi z wody z masłem.
Rulada biszkoptowa z marmoladą, sos waniliowy.

Dla dzieci

Botwinka z ziemniakami.
Omlecik z marmoladą z sokiem waniliowym.

5) *Dla dorosłych*

Zupa z kalarepy, kluseczki parzone.
Wątróbka cielęca, ziemniaki, sałata zielona ze śmiet. i musztardą.
Muss z rabarbaru.

Dla dzieci

Zupa bez zmiany.
Kotlecik z wątróbki cielęcej, krajana sałata zielona ze śmiet., ziemniaki.
Marmolada z rabarbaru z pianą (muss bez żelatyny).

Kotlecik z wątróbki cielęcej
(na 1 dziecko)

6 dkg wątróbki cielęcej,
1½ dkg masła.

Wątróbkę opłókać, obrać z błony, wyjąć żyłki, drobno posiekać, uformować kotlecik. Masło stopić i lekko zrumienić, kotlecik osmażyć z dwuch stron tak, aby wewnątrz był surowy.

6) *Dla dorosłych*

Zupa ze świeżego szczawiu zasmażana z grzankami.

Pieczeń wołowa, kalafior, ziemniaki.

Krem z mleka i śmietanki.

Dla dzieci

Kotlety z kalafiora, zielona sałata z oliwą i cytryną, ziemniaki.

Krem z mleka i śmietanki, biszkopcik.

Krem z mleka i śmietanki
(proporcja na 5 osób)

2 szklanki mleka,
1 szklanka cukru,
½ szklanki śmietanki,
6 listków żelatyny,
3 cytryny,
1 dkg migdałów gorzkich.

Mleko i śmietankę z cukrem gotować 10 minut od zagotowania, ostudzić, żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, rozpuścić we wrzącej mieszając. Wlać żelatynę do ostudzonego mleka, wcisnąć sok z cytryn, wsypać zmielone migdały. wylać do szklanej salaterki, zastudzić.

Dla dorosłych

Rzodkiewki, chleb z masłem.

Kotlety z mózgu, kulki z ziemniaków, ziel. sałata z cytryną.

Galaretka owocowa.

Dla dzieci

Rzodkiewki.

Potrawka z móżdżku w białym sosie ze szczypiorkiem, ziemniaki, ziel. sałata z cytryną.

Galaretka półpłynna owocowa, mleko z cukrem.

Potrawka z móżdżku (na 1 dziecko)

10 dkg mózgu cielęcego,
wrząca woda,
1 dkg masła,
1 dkg mąki,
1/8 l mleka,
sól, szczypiorek.

Móżdżek opłókać, obrać z błon, raz zagotować na wodzie wrzącej, pokrajać w kostkę. Sos: masło stopić, wsypać mąkę, lekko zasmażyć, nie rumieniąc, rozprowadzić mlekiem, zagotować. Doprawić solą i posiekanym szczypiorkiem. Móżdżek zalać sosem, podawać.

Wytyczne żywienia dzieci na wiosnę

1. Obniżyć wartość kaloryczną posiłków.

2. Zmniejszyć ilość mięsa.

3. Zwiększyć ilość nabiału, jarzyn i owoców.

4. Wprowadzić dodatek płynu od $^{3}/_{4}$—$1^{1}/_{2}$ szklanki na dobę (o ile dziecko objawia zwiększone pragnienie), woda ocukrzona, herbatka, napój owocowy.

A więc:

a) podawać desery zimne z jaj, mleka i owoców,

b) podawać często jarzyny z wody, surówki z jarzyn i owoców,

c) podawać tylko mięso „białe“ i potrawy z organów wewnętrznych cielęcia. Wyjątkowo chudą wołowinę mieloną,

d) używać jak najwięcej szczypiorku, kopru i ziel. pietruszki do przyprawiania potraw,

e) podprawiać potrawy mlekiem, żółtkiem, śmietanką.

B. Sadzewiczówna.

Literatura:

1) Kursy korespondencyjne Państwowej Szk. Przemysł. Kurs Gosp. Dom. Nr 7/33.

2) Pani Domu.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555

Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:

W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.

Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.

Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.

Rękopisów Redakcja nie zwraca.

Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza, Warszawa, Kacza 15, tel. 603-46.